magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 9. 1. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Co je zdravé nutriční naprogramování?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Co-je-zdrave-nutricni-naprogramovani__s20129x10675.html

Podle studií se ukazuje, že pro zdravý budoucí vývoj člověka je stěžejních prvních 1000 dní, tedy přibližně období od početí zhruba do 2 let věku. Velkou úlohu sehrává charakter stravování nastávajících maminek a zároveň celkový životní styl rodiny, která je vzorem.

Recept na dlouhověkost

Je vlastně velkou výhrou a příležitostí, že životním stylem a stravou můžeme

ovlivnit nejen svůj vlastní život, ale i zdraví budoucího dítěte. **Ukazuje se, že podíl vlivů prostředí mnohonásobně předčí vlivy genetické, které se v těchto případech uplatňují pouze z 20 %.** To, jak se nastávající matka stravuje před a v průběhu těhotenství, plus výživy v časném dětství má významný vliv na expresi mnoha genů, vývoj orgánů a také značnou měrou ovlivňuje schopnost vyrovnat se s vnějšími vlivy prostředí ve vyšším věku. Jinými slovy, jak se člověk vyrovná se zátěží prostředí.

Např. ve vztahu k obezitě je známé, že je to onemocnění do značné míry ovlivnitelné geneticky, ovšem až na úplné výjimky **se dědí právě sklony k obezitě.** Pokud ovšem obézní ženy toužící po dítěti již před plánovaným těhotenstvím upraví svou hmotnost, během těhotenství se „drží“ a následně hledí na skladbu stravy dítěte, resp. celé rodiny, významně minimalizuje rizika pro vznik obezity svého dítka v jeho dospělosti. Bohužel realita bývá úplně jiná – ženy mnohdy otěhotní obézní, následně svou hmotnost neřeší, často se přidruží těhotenská cukrovka, a byť nevědomky „programují“ své dítě směrem k obezitě a metabolickým chorobám.

Nutriční naprogramování

Velmi účinným prostředkem směrem ke správnému naprogramování je kojení. Doporučuje se výlučně kojit minimálně 4 měsíce, optimálně 6 měsíců a

pokračovat v kojení i v období zavádění příkrmů. Z kojení má prospěch matka i dítě. U žen je popisováno především snížení rizika vzniku diabetu 2. typu a nádorů prsu a vaječníků. **Kojené děti mají nižší výskyt alergií, zánětů středního ucha a infekcí dýchacích cest v raném dětství, v dospělosti méně často trpí obezitou a metabolickými nemocněními, jako je cukrovka 2. typu** a jsou méně ohroženi i jinými civilizačními onemocněními – např. vysokým tlakem, vysokou hladinou cholesterolu nebo autoimunitními onemocněními.

- Doba zavádění příkrmů

S příkrmy by se nemělo začínat před ukončeným 4. měsícem věku dítěte, nicméně ani je odkládat déle než do 6. měsíce věku. Některé maminky dělají chybu, že s příkrmy otálejí, např. právě z obavy zvýšeného rizika alergií nebo jen z důvodu, že mají mléka dost a dítko hezky prospívá.

Nicméně pozdní zavádění příkrmů může způsobit řadu nepříjemných problémů

- **poruchy příjmu potravy** (jak se dítě vyvíjí, potřebuje stimulovat, potřebuje se učit kousat, zpracovávat různé konzistence stravy atp.)
- **malnutrici** (mateřské mléko se postupem času stává po nutriční stránce nedostačující)

- **alergie** (pozdní vystavení dítěte potencionálním alergenům zvyšuje riziko alergií)
- **chudokrevnost** (příčinou je především nedostatek železa, zejména v případě, že kojící ženy má sama železa nedostatek).

Imunologické okno - období mezi 4.-6. měsícem

Při zavádění příkrmů bychom se neměli vyhýbat ani potencionálně rizikovým potravinám (např. ryby, lepek, mléčné výrobky). Ideální je zavádět příkrmy za současného kojení a samozřejmě začít s příkrmy postupně a v malých dávkách. Období mezi 4.-6. měsícem věku se říká imunologické okno a jednoduše řečeno, **dítě je vůči novým potravinám nejvíce imunologicky tolerantní.** Tato relativně nová zjištění však neznamenají, že čím dříve, tím lépe. Před ukončeným 4. měsícem věku bychom s příkrmy rozhodně začínat neměli a to vzhledem k celkové nepřipravenosti dětského organismu přijímat jiné potraviny než mléko.

Vitamíny a minerály nutné k výživě

Z dalších nutričních látek je pro **zdravý vývoj dětí stěžejní dostatečný**

příjem nenasycených mastných kyselin, železa, jódu, vitaminu D, K a vápníku. Kvalita výživy matky v době kojení se přímo odráží v kvalitě mléka, a to zejména v případě vitaminů skupiny **B, vitaminu A, jódu a selenu.** Nutný je pravidelný přísun živin, které se neukládají do zásob, což jsou bílkoviny a vitaminy rozpustné ve vodě. Koncentrace kyseliny listové, vitaminu D, vápníku, železa, zinku a mědi v mateřském mléce je zajištěna ze zásob matky a nezávisí na aktuálním příjmu potravou. Jejich dostatečný příjem stravou je ale důležitý pro matku, aby byly chráněny její zásoby.

Lidský organismus je velmi důmyslný a je více než příznivé, že zdraví svých dětí můžeme svým přístupem tak dalece ovlivnit. Stačí vlastně velmi málo – dobře jíst, přiměřeně se hýbat a zůstat věrný těmto návykům:-)

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz